

HOJA INFORMATIVA DE SALUD PÚBLICA

Cómo hacer frente a una pandemia de gripe

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

Estoy preocupado, ¿qué puedo hacer?

Una pandemia de gripe es una situación estresante. En una pandemia, es posible que se sienta preocupado por su propia salud y la de sus seres queridos. Sentir angustia, preocupación, ansiedad y temor por el futuro son reacciones comunes y normales en este tipo de situaciones. Cuando se pasa por un acontecimiento estresante, es normal experimentar algunas de las siguientes cosas:

- Alteraciones del sueño y del apetito
- Falta de memoria
- Falta de interés en las actividades cotidianas
- Irritabilidad e impaciencia

En algunas personas, el estrés puede causar reacciones más intensas. Estas reacciones, que pueden perturbar la vida en el hogar, el trabajo, la escuela y la comunidad, incluyen:

- Palpitaciones y aceleración de los latidos del corazón
- Falta de aire
- Opresión en el pecho
- Sensación de mareo o desmayo
- Olas de calor o escalofríos
- Miedo a perder el control o "perder la razón"
- Temblores y sudoración
- Sensación de ahogo o asfixia
- Náuseas o dolor de estómago
- Disminución de la sensibilidad del cuerpo o sensación de hormigueo
- Sensación de que las cosas son irreales

A veces, las reacciones emocionales que causa el estrés hacen que las personas crean que están enfermas. Sentir preocupación, miedo o ansiedad usualmente no son signos de una enfermedad física, sino que son signos típicos de estrés. Sin embargo, **siempre** es importante consultar con un profesional médico para que evalúe su estado de salud si se presentan síntomas inusuales.

¿Cómo puedo superar el estrés intenso?

Para reducir el estrés, trate de respirar de manera lenta y profunda. Si siente una ansiedad muy grande y que le falta el aire, podría ayudarle respirar dentro de una bolsa de papel.

Trate de no pensar o hablar sobre los temores relacionados con el futuro. **MANTÉNGASE EN EL PRESENTE.** Fíjese en lo que está pasando realmente ahora, y no en lo que podría quizás suceder en el futuro.

Concéntrese en tareas rutinarias simples.

Si el miedo a una pandemia de gripe parece insuperable, piense en los hechos, no en sus temores. Infórmese sobre los hechos concretos. Visite el sitio web sobre gripe en www.mass.gov/flu. O llame a MassSupport al 866-QUESTEST (-237-8274).

¿Cómo puedo superar el estrés que causa una pandemia?

- Mantenga sus actividades normales y las de su familia, tales como los horarios regulares de comidas, sueño y ejercicio.
- Manténgase ocupado. Busque actividades para hacer con su familia. Concéntrese en hacer planes para cada día.
- No consuma drogas ni alcohol, ya que esto puede reducir su nivel de atención y causarle graves problemas de salud.
- Manténgase en contacto con sus amigos y su familia. Comuníquese con los demás por teléfono y correo electrónico.
- Trate de evitar mirar imágenes perturbadoras. Infórmese sobre la salud y la seguridad por la TV o la radio. Apague la TV o la radio cuando transmitan imágenes o historias que causen temor.
- Si se siente muy atemorizado o agobiado por la situación, hable con alguien sobre lo que siente. Puede reducir su estrés y ayudarlo a sentirse acompañado.

¿Cómo reaccionan los niños al estrés causado por una pandemia?

Algunos niños podrían comenzar a hacer cosas de niños más pequeños:

- Chuparse el dedo o mojar la cama
- Llorar más de lo normal
- Tener pesadillas
- Retraerse
- Pegarse a los padres
- No querer ir a la cama

Los adolescentes podrían:

- Sentirse preocupados sobre lo que podría ocurrir
- Rebelarse a la autoridad de los padres
- Actuar irracionalmente o agresivamente
- Retraerse o deprimirse
- Consumir drogas o alcohol
- Irritarse o perder la paciencia fácilmente

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a superar la situación?

- Hable de lo que siente usted mismo con claridad y calma. Esto le mostrará a su hijo que muchas emociones son respuestas normales al estrés.
- Proporcione información que su hijo pueda entender.
- Aliéntelo a que haga preguntas. Esté preparado para que le hagan preguntas.
- Dígale a su hijo que usted hará todo lo que pueda para darle seguridad. Dígaselo frecuentemente.
- Ayude a su hijo a mantenerse en contacto con sus amigos por teléfono y correo electrónico.
- Estimule a sus hijos a que hagan dibujos, ya que esto puede ayudar a los niños a que expresen lo que sienten.
- Tome a su hijo en sus brazos y abrácelo a menudo. Lo hará sentir más tranquilo, cómodo y querido.
- Dedíquele más tiempo a su hijo, especialmente a la hora de acostarse.
- Mantenga las actividades normales de su hijo.
- Enséñele qué cosas puede hacer para protegerse a sí mismo (lavarse las manos, toser cubriéndose con la manga).
- Elogie el buen comportamiento.

¿Cuándo desaparecerán los efectos emocionales del estrés?

Una pandemia de gripe puede ser una experiencia estresante. Los efectos del estrés pueden aparecer de inmediato o meses más tarde. En la mayoría de las personas, las emociones debidas al estrés desaparecen muy poco después de que termina la experiencia estresante. A veces, las personas seguirán sintiéndose estresadas aún después de que haya desaparecido la emergencia, como una pandemia de gripe. Éstas son respuestas normales a la situación de estrés.

Si sus emociones le hacen difícil llevar a cabo las actividades de la vida diaria, considere buscar ayuda profesional. Busque ayuda a través de su médico o de un religioso. O llame a una línea de ayuda. Una línea de ayuda es MassSupport: 866-237-8274 / TTY 617-536-5872.

¿Qué puedo hacer para recuperarme después de haber vivido la experiencia de una pandemia?

- Recuerde que las reacciones de estrés son respuestas NORMALES a los acontecimientos anormales. En la mayoría de los casos, DESAPARECERÁN con el tiempo.
- Hable con alguien sobre sus emociones.
- Haga actividades divertidas y relajantes para usted y su familia.
- Descanse mucho y haga ejercicio.
- Busque formas de ayudar a los demás. Ofrezca su apoyo. Comparta información sobre recursos.

Infórmese sobre cómo hacer un plan de emergencia para su familia.

Llame a MassSupport al 866-237-8274 o al TTY 617-536-5872. O visite su sitio web en www.mass.gov/samh/.